

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku
KARTA OPISU ZAJĘĆ (SYLABUS) W ROKU AKADEMICKIM cykl kształcenia 2017-2019

Jednostka Organizacyjna:	Wydział Rehabilitacji i Kinezylogii					Kierunek: fizjoterapia		
Rodzaj studiów i profil (II stopień)	II stopień							
Profil (ogólnoakademicki/praktyczny)	ogólnoakademicki							
Nazwa modułu: podstawy nauk o zdrowiu	Nazwa zajęć (przedmiotu): EDUKACJA I PROMOCJA ZDROWIA							
Tryb studiów (niestacjonarne):	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin		Punkty ECTS	*Typ zajęć (przedmiotu)	Język wykładowy
				stacjonarne	niestacjonarne			
	1	1	wykłady	15	10	1	obligatoryjny	polski
		ćwiczenia	30	20	2			
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot): E-mail: mares@wp.pl, annawalentukiewicz@wp.pl	Prof. nadzw. dr hab. Małgorzata Resiak, dr Anna Walentukiewicz mares@awf.gda.pl, annawalentukiewicz@wp.pl							
Wymagania wstępne:								
Podstawowa wiedza z przedmiotów: biologicznych, pedagogicznych oraz o motoryczności człowieka								
Cele zajęć (przedmiotu):								
Przygotowanie do promowania zdrowego stylu życia i projektowania zajęć z edukacji zdrowotnej. Uzyskanie umiejętności oceny najważniejszych zagrożeń zdrowia oraz zapobiegania chorobom w rodzinie i społeczności.								
Opis efektów kształcenia dla zajęć (przedmiotu) oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku							<i>Kod kierunkowego/ych efektu/ów kształcenia</i>	<i>Kod obszaru/ych efektu/ów kształcenia</i>
WIEDZA								
W1	Posiada wiedzę na temat koncepcji definiowania zdrowia i jego uwarunkowań						K_W13	M2_W05
W2	Posiada wiedzę z zakresu zasad opracowywania programów edukacji zdrowia						K_W14	M2_W06
W3	Wie w jaki sposób ocenia się stan zdrowia populacji						K_W09	M2_W04

W4	Potrafi posługiwać się terminologią z zakresu wiedzy nauk o zdrowiu i kultury fizycznej	K_W25	M2_W10
UMIEJĘTNOŚCI			
U1	Potrafi ocenić pozytywne mierniki zdrowia	K_U19	M2_U09
U2	Potrafi, zgodnie z potrzebami środowiska, projektować działania z zakresu edukacji zdrowotnej	K_U19	M2_U09
KOMPETENCJE			
K1	Dostrzega znaczenie zdrowego stylu życia	K_K10	M2_K09
K2	Przyjmuje postawę prozdrowotną w środowisku lokalnym	K_K11	M2_K09
Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia:			
<p>W1,W2,W3,W4 - Posiada wiedzę z zakresu wykładów (egzamin w formie testu na ocenę dostateczną 60% poprawnych odpowiedzi).</p> <p>U1, U2 - Przygotowuje i przedstawia indywidualny program promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej (pogadanka, materiały edukacyjne, plakat informacyjny). Kolokwium zaliczeniowe (w formie testu na ocenę dostateczną 60% poprawnych odpowiedzi)</p> <p>Aby uzyskać zaliczenie zajęć (przedmiotu) na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty kształcenia.</p>			
Wymagania zaliczenia przedmiotu dla studentów ze statusem Indywidualnej Organizacji Studiów (w tym % wymaganej obecności na zajęciach): 50% zajęć			
Metody i formy realizacji zajęć (przedmiotu):		Wykłady z prezentacją multimedialną Ćwiczenia, metoda projektów praktycznych, praca w grupach.	
Treści kształcenia:			
<p><i>Wykłady:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zdrowie, modele zdrowia, mierniki i wskaźniki zdrowia 2. Uwarunkowania zdrowia 3. Promocja zdrowia, edukacja zdrowotna, modele zachowań zdrowotnych 4. Styl życia, zachowania zdrowotne, zagrożenia zdrowotne związane z zachowaniami 5. Miejsce aktywności fizycznej wśród innych zachowań zdrowotnych 6. Sprawność fizyczna zgodnie z koncepcją HR-F 7. Siedliskowe podejście w promocji zdrowia, projekty promocji zdrowia 8. Zasady treningu zdrowotnego osób dorosłych 9. Problemy zdrowia publicznego – otyłość i nadwaga, palenie papierosów 			

Ćwiczenia:

1. Edukacja i promocja zdrowia podstawowe pojęcia. Fizjoterapeuta edukatorem zdrowia.
2. Zasady tworzenia programu promocji zdrowia. Mierniki zdrowia stosowane w edukacji i promocji zdrowia. Metody promowania aktywnego stylu życia, jako wyzwanie dla działań zdrowia publicznego.
3. – 4. Wpływ środowiska na zdrowie człowieka. Działania z zakresu profilaktyki i promocji zdrowia w wybranych chorobach cywilizacyjnych. Udział fizjoterapeuty w edukacji zdrowotnej osób zagrożonych chorobami cywilizacyjnymi. Czynniki ryzyka chorób sercowo-naczyniowych; głównie palenie tytoniu, af, odżywianie i inne również istotne (obciążenia rodzinne, wysokie stężenie cholesterolu, dieta miazdżycogenna, płęć męska). Działania prewencyjne z uwzględnieniem roli fizjoterapeuty. List do pacjenta promujący zdrowy styl życia, AF, zdrowe odżywianie. Planowanie wyboru AF, sposoby monitoringu AF.
5. – 6. Edukacja zdrowotna otyłego dziecka i osoby dorosłej z uwzględnieniem rodziny i środowiska zamieszkania. Otyłość kryteria, przyczyny i skutki, pułapki żywieniowe, wskazówki dot. żywienia i AF. Pogadanka i materiały edukacyjne dla rodziny.
7. – 8. Edukacja zdrowotna osób w wieku podeszłym. Działania prewencyjne ze szczególnym uwzględnieniem roli fizjoterapeuty: edukacja gerontologiczna pacjenta z zakresu profilaktyki i promocji zdrowego stylu życia (zdrowa dieta w wieku starszym – wpływ starzenia się organizmu na żywienie, profilaktyka chuk, zagrożenie chorobami neurologicznymi, przygotowanie do starości). AF w starszym wieku, zalecane i niewskazane formy AF. Monitorowanie AF – testy, samokontrola, dzienniczek AF. Trening zdrowotny seniorów.
9. Promocja zdrowia w miejscu pracy. Przykłady dobrych praktyk. Przykłady programów ochrony zdrowia pracowników w miejscu pracy. Przykłady programów profilaktycznych np. zadbaj o swój kręgosłup, głos narzędziem pracy, antynikotynowy, antyalkoholowy, aktywności fizycznej. Szpital promujący zdrowie, Szkoła promująca zdrowie (koncepcja).
10. – 11. Edukacja zdrowotna dziecka szkolnego i jego rodziców – profilaktyka wad postawy. Profilaktyka dolegliwości bólowych kręgosłupa u dorosłych – pogadanka dla rodziców. Kondycja zdrowotna fizjoterapeuty – najczęstsze dolegliwości bólowe fizjoterapeutów. Program treningu zdrowotnego dla fizjoterapeuty.
12. – 13. Żywienie, aktywność fizyczna i sprawność a zdrowie materiały edukacyjne i pogadanka dla dzieci i młodzieży (sesja edukacyjna Twoje zdrowie twoją szansą pozwalająca uświadomić znaczenie żywienia i AF dla rozwijającego się organizmu oraz poznać skutki ich niedoboru lub nadmiaru). Błędy żywieniowe popełniane w środowisku domowym, szkolnym, rówieśniczym. Edukacja żywieniowa dzieci i młodzieży – przykłady programów realizowanych w szkołach. Zalecenia żywieniowe. AF – znaczenie AF i dzieciństwie i młodości, rekomendacje dotyczące poziomu AF dla dzieci i młodzieży.
14. Zdrowie a media i reklama. Wpływ mediów na człowieka (wpływ TV na spożycie żywności). Jak szukać wiarygodnych informacji nt. zdrowia.
15. Kolokwium zaliczeniowe

Forma zaliczenia:

Zaliczenie z oceną, egzamin

Literatura:

Podstawowa:

1. Drabik J. Aktywność fizyczna w edukacji zdrowotnej społeczeństwa. Cz. I. Gdańsk: AWF, 1995.
2. Drabik J. Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako mierniki zdrowia człowieka. Gdańsk: AWF, 1997.
3. Drabik J., Resiak M. (red.). Styl życia w promocji zdrowia. Gdańsk: AWF i S, 2010.
4. Karski J. B. Praktyka i teoria promocji zdrowia. Wybrane zagadnienia. CeDeWu, 2003.
5. Karski J.B. i wsp. Promocja zdrowia. Warszawa: IGNIS, 1999.
6. Kuński H., Janiszewski M. Medycyna aktywności ruchowej dla pedagogów. Łódź: UŁ, 1999.
7. Syrek E., Edukacja zdrowotna. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, 2009.
8. Woynarowska B. Edukacja Zdrowotna. Warszawa: PWN, 2007.

Uzupełniająca:

1. Drabik J., Promocja aktywności fizycznej. Cz. III. Gdańsk: AWF, 1997.
2. Ostrowska A., Styl życia a zdrowie. , Warszawa: Wyd. IFiS PAN, 1999.
3. Heszen I., Sęk H., Psychologia zdrowia. Warszawa: PWN, 2007.
4. Kulmatycki L., Promocja zdrowia w kulturze fizycznej. Wyd. AWF w Poznaniu, Poznań 2003
5. Szymańska J., Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki. Centr. Metod. Pomocy Psych.-Pedag. MEN, Warszawa 2002

Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):

Aktywność	Obciążenie studenta	
	stacjonarne	niestacjonarne
Udział w wykładach	godz.15	godz.10
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	godz.15	godz.15
Udział w ćwiczeniach	godz.30	godz.20
Przygotowanie się do ćwiczeń	godz.15	godz.30
Konsultacje	godz. 5	godz.5
	Całkowite obciążenie pracą studenta	godz. 80
	Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)	3 ECTS